

10月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食		1 ・鶏真薯 ・わかめサラダ ・もやしの味噌汁 ・ミニトマト	2 ・ポテトオムレツ ・干草和え ・しめじの味噌汁 ・りんご	3 ・魚の夕焼けソース ・豚肉とピーマンの炒め ・小松菜の味噌汁 ・ぶどう	4 ・変り納豆 ・里芋の煮物 ・五目味噌汁 ・バナナ	5 ・厚揚げ甘辛煮 ・もやしのナムル ・牛乳 ・オレンジ
おやつ		・ごまおこし ・牛乳	・ボンデーナツ ・牛乳	・ヨーグルトゼリー ・せんべい	・フレンチトースト ・牛乳	
以上児 副食	7 ・肉じゃが ・深山和え ・若布の味噌汁 ・グレープフルーツ	8 遠足 ・りんごジュース 	9 ・野菜ロールカツ ・シーザーサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	10 ・厚焼き卵 ・利休和え ・煮豆 ・肉団子入り中華スープ ・なし	11 ・鮭のグラタン ・切干大根和風サラダ ・じゃが芋の味噌汁 ・オレンジ	12 ・はんぺんのチーズ焼き ・スパゲティーソテー ・牛乳 ・キウイフルーツ
おやつ	・米粉パンケーキ ・牛乳		・ゼリームース ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	・ジョア ・せんべい	
以上児 副食	14 体育の日 	15 ・鶏肉のオニオントマト煮 ・ごまもやし ・ラーメン入りかきたま汁 ・キウイフルーツ	16 ・豆腐とひじきのつくね ・マカロニサラダ ・豆麩のみそ汁 ・グレープフルーツ	17 ・サバ缶ドライカレー ・めかぶの和え物 ・吉野汁 ・ぶどう	18 ・鶏からあげ ・オーロラサラダ ・南瓜の味噌汁 ・りんご	19 ・チーズオムレツ ・玉葱とベーコンの炒め ・牛乳 ・オレンジ
おやつ		・かまもち ・牛乳	・パンナコッタ ・せんべい	・南瓜のスコーン ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	
以上児 副食	21 ・炒り豆腐 ・キャベツの甘酢和え ・玉葱の味噌汁 ・みかん	22 即位礼正殿の儀 	23 ・豚肉の味噌炒め ・胡瓜と春雨の和え物 ・すり身汁 ・キウイフルーツ	24 お誕生会 ・五目ふかし ・魚の照り焼き ・プロッコリーごま和え ・花麩の清汁 ・ぶどう	25 ・親子煮 ・南瓜サラダ ・かにばっとう ・りんご	26 ・挽肉そばろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・牛乳 ・バナナ
おやつ	・ホットケーキ ・牛乳		・フライドポテト ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・お好み焼き ・牛乳	
以上児 副食	28 ・タンドリーチキン ・三色サラダ ・キャベツのスープ ・グレープフルーツ	29 ・ツナとチーズの卵焼き ・りんごサラダ ・いもの汁 ・ミニトマト	30 ・さんまかば焼き ・ポテトサラダ ・つくね汁 ・なし	31 ・五目大豆 ・青菜和え ・大根汁 ・りんご	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の1日平均栄養摂取量</p> <p>エネルギー：420kcal たんぱく質：17.9g 脂肪：18.8g</p> </div>	
おやつ	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	・いが栗坊や ・牛乳	・人参ゼリー ・せんべい	・南瓜クッキー ・牛乳		

さわやかな秋空が広がる季節になりました。園での生活にもすっかり慣れた子どもたち。給食やおやつをおかわりする姿がよく見られます。朝晩の気温の差が大きく、風邪などひきやすい時期ですが、元気いっぱい過ごせるように体調に気をつけましょう。

10月10日は目の愛の日です

目の健康のためにより食べ物を食事に取り入れて、目を大切にしましょう！
目には、ビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブル

～噛むことの大切さ～ 秋の味覚をかみしめよう！

★ 消化を助ける

よく噛むことで食べ物が小さくなります。さらに消化を助ける働きを持つ唾液とよく混ぜることで、胃や腸で栄養がスムーズに吸収されます。

★ 太り過ぎを防ぐ

よく噛むことで脳が刺激され、満腹感を感じやすくなります。食べすぎを防ぐことができます。

★ 虫歯を予防する

よく噛むことで口の中をきれいに保ち、歯を丈夫にする唾液がよく出ます。食後の歯磨きも忘れずに行いましょう。

★ 脳の働きを高める

よく噛むことで脳への血流が良くなり、脳の各部位が刺激されます。記憶力や集中力が高まるほか、リラックス効果もあります。

目に良い食べ物！

★ビタミンA
目の乾燥を防ぎ、働きをよくする
(緑黄色野菜・レバー・バター)

★ビタミンB1
目の神経の働きを正常にする
(レバー・豚肉・うなぎ・麦)

★ビタミンC
目の充血を防ぐ
(緑黄色野菜・果物・さつまいも)